

1.-FUNDAMENTOS JUDO PIE:

·TANDOKU-RENSHYU (Estudio/Entrenamiento individual):



· SOTAI-RENSHYU (Estudio/Entrenamiento con un compañero):



· NAGE-NO-KATA - 1er Grupo - Te-Waza: (1.1.Uki-Otoshi).

2.-NAGE-WAZA (Técnicas de Proyección):

1 SASAE-TSURI-KOMI-ASHI

(Tirar y levantar bloqueando el pie):


<https://www.youtube.com/watch?v=699i--pvYmE&t=4s>

ASHI-WAZA (Técnicas de pierna):

2 MOROTE-SHEOI-NAGE

(Proyección por encima del hombro con dos manos):


<https://www.youtube.com/watch?v=z1q0x10ogxk>

TE-WAZA (Técnicas de mano):

3.-EL ATRACO:

·Paso 1: Uke apunta con su mano como pistola por espalda de Tori (y grita: esto es un atraco), Tori levanta los brazos; Uke pasa a registrarle, **Tori se inclina hacia abajo y coge la pierna de Uke** entre las suyas y tira hacia arriba con intención de que **Uke** caiga y realice un **Ushiro-Ukemi**.

·Paso 2: **Uke** se levanta y realiza el **abrazo del oso por la espalda** a **Tori** y este le realiza **Ippon-Shio-Nage**.

·Paso 3: **Uke** se levanta y realiza el **abrazo del oso por el frente** a **Tori** y este le realiza **O Goshi**.

·Paso 4: **Uke** le da una **patada** a **Tori** y este le coge la pierna con una mano, con la otra la solapa y le realiza **O-Uchi-Gari** a la pierna de apoyo por dentro.

4.- FUNDAMENTOS JUDO SUELO:

·Movimientos básicos de ataque:

·Uke bocabajo y en cuatrupedia (voltar e inmovilizar) Mínimo 2 formas:



·Tori bocarriba, Uke entre piernas de tori (voltar e inmovilizar) Mínimo 2 formas:



·Uke bocarriba, Tori entre sus piernas (escaparse e inmovilizar) Mínimo 1 forma:



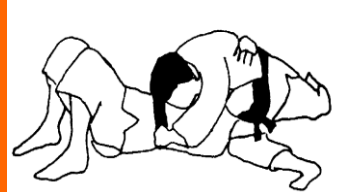
·Principios de salida de las inmovilizaciones: **a)** Giro y aprovechar la reacción de uke. **b)** Separación, desequilibrio y giro. Por ejemplo: realizar puente.

5.- NE-WAZA (Técnicas de Control):

1 KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME (La mesa 2):


<https://www.youtube.com/watch?v=TT7XIVSEQxA>

2 MAKURA-GESA-GATAME (La almohada):


<https://www.youtube.com/watch?v=DHdzBYQasrA>

OSAE-WAZA (Técnicas de inmovilización):